

Rivolto ai giovani allenatori o agli allenatori dei giovani

Di Gianfranco Astolfi

La pallavolo è sempre stata la mia passione più grande. Dopo averla giocata, ho iniziato ad insegnarla a scuola, poi ho cominciato ad insegnarla presso società sportive.

In questi anni credo di avere imparato tante cose, prima dai compagni di gioco più bravi, dai miei primi allenatori, dai miei allievi, e dai miei colleghi che ho seguito e stimato.

Ho comprato tanti i libri di Volley e uno alla volta, cominciando da quello del mio primo insegnante Adriano Guidetti, ho cercato di applicare tutti gli esercizi che vedevo. Ho avuto la fortuna di essere amico e collega con grandi allenatori e da loro ho imparato tante cose, metodologie nuove ed ho imparato a tenermi dentro ciò che per me contava di più per ottenere un risultato e tralasciare altre cose meno importanti.

Ogni volta che un allenatore riesce a trovare o ad imparare qualche esercizio o qualche espediente come qualche "trucco" che serve a meglio risolvere problemi tecnici, questi gli rimangono come "cose preziose" che gelosamente memorizza. Quante volte quando alleniamo i ragazzini al mini volley o nel settore giovanile non riusciamo a far fare bene un determinato movimento tecnico nonostante tutta la nostra conoscenza tecnica e metodologica? Allora il problema del ragazzo diventa un nostro problema e cominciamo a pensare, escogitare a provare e riprovare esercizi, cercare una parola, qualche idea finché un bel giorno confrontandoti o parlandone con amici colleghi o ancor più semplicemente per un colpo di fortuna ci accorgiamo che, a volte, sono le cose che sembrano più banali a risolvere il tuo problema; e quando trovi queste "chicche" frutto a volte di lunga ricerca le conservi gelosamente perché sai che poi ti aiuteranno a risolvere quel problema subito.

Vorrei cominciare considerando alcuni concetti per me molto importanti.

Quando si inizia a fare della pallavolo bisogna insegnare prima la tecnica o la tattica? Questa domanda l'ho rivolta a molti giocatori e allenatori giovani e non, e tutti mi hanno risposto: "prima la tecnica poi la tattica".

Io dico che è vero solo in parte perché l'insegnamento della tecnica va sempre accompagnato da un obiettivo tattico semplice!!

Ho visto alla fine del 1999 una trasmissione televisiva dove venivano scelti i migliori atleti in assoluto del secolo delle varie specialità. Per il calcio è risultato il più bravo il brasiliano PELE' e fecero vedere qualche sua acrobazia come quella che fece in un campionato mondiale dove partì dalla sua area con la palla e dopo aver scartato, driblato ad uno ad uno tutti gli avversari, con un allungo si portava davanti al portiere e, scartando pure questo, infilzava il pallone in rete, in modo strepitoso, tra il tripudio di milioni di telespettatori che vedevano da tutto il mondo.

PELE' quella volta, dimostrò coordinazione, destrezza, agilità, velocità, forza, resistenza e soprattutto eseguì una sequenza di gesti tecnici oserei dire perfetti.

Provate ora ad immaginare che Pelè invece di partire dalla sua porta fosse partito dalla porta avversaria e, chissà per quale strana pazzia, con la palla ai piedi avesse iniziato a scartare uno alla volta tutti i suoi compagni, che avrebbero cercato di ostacolarlo, e arrivato davanti alla sua porta con un altrettanto perfetto gesto tecnico avesse fatto goal nella sua porta! A questo punto il pubblico non sarebbe andato in visibilibio per lui, ma lo avrebbero fischiato, insultato e si sarebbe parlato solo della sua pazzia.

Ora in ambedue gli esempi Pelè avrebbe fatto un' esecuzione tecnica perfetta e uguale però lo scopo finale (l'obiettivo tattico) sarebbe stato completamente diverso e inutile.

Ed è perciò che dico che la tecnica deve sempre essere correlata ad un obiettivo, quindi, **tecnica** non solo come fondamentale "meccanico", ma come strumento per risolvere i problemi **tattici**, da prima semplici e poi sempre più complessi. In tutti gli sports, in tutti gli esercizi, in tutti i fondamentali **non esiste gesto tecnico che non sia legato ad una precisa finalità tattica.**

Ogni volta che faccio ,o faccio fare, o che vedo fare un esercizio devo sempre chiedermi : "A cosa serve ? Quale finalità ha ? Quale obiettivo tattico ha?

Per questo motivo quando comincio insegnare ai più o meno piccoli il fondamentale del palleggio lo finalizzo sempre all'alzata con esercizi che hanno sempre un obiettivo. Saper alzare è diverso da saper palleggiare.

Un altro concetto della pallavolo che vorrei evidenziare è il così detto "**TEMPO**".

Il "TEMPO" è la cosa più difficile da apprendere e da insegnare specialmente ai principianti e che spesso resta uno dei problemi più gravi anche di giocatori più adulti.

Del "TEMPO" bisognerebbe insistere e lavorare ad ogni allenamento per tutti i fondamentali .

Cominciamo dal palleggio.

Quando devo fare un'alzata devo essere sempre col corpo nella posizione ideale e corretta anticipando al più presto l'appuntamento con la palla , in modo da fare il fondamentale da fermo.

Non sto a dire come si deve effettuare il gesto tecnico del palleggio come si tengono le braccia, come si usano le mani ,che funzione hanno le dita poichè è stato scritto e riscritto in tutti i testi o riviste di Pallavolo.

Ma come bisogna lavorare per fare capire ai ragazzi il concetto del "TEMPO" non si trova da nessuna parte.

CONCETTO DI "PUNTO DI FORZA"

Quante volte noi allenatori nel palleggio abbiamo detto e urlato ad un ragazzo "Tieni le braccia più alte!!" Ho visto allenatori che iniziavano a dire questo all'inizio di settembre e continuare per tutto un anno e forse due per poi rinunciarci perché non si riusciva a cambiare il suo atteggiamento con le braccia basse.

Nella mia esperienza in più occasioni ho assistito e coordinato allenatori ai quali ho insegnato la metodologia ,che scriverò dopo ,ed ho notato che chi l'applicava otteneva subito notevoli risultati rispetto a quelli che non la conoscevano.

Cosa vuol dire ,per un bambino, tenere le braccia alte nel palleggio?

Spesso ognuno ha un'interpretazione diversa e soggettiva. Alte sulla fronte? Davanti agli occhi? .A braccia più o meno flesse?.Il difficile è ,proprio questo, insegnare loro una posizione chiara e uguale che possono non solo capire con le parole ma sentire con il proprio corpo con i propri muscoli ,vedere e memorizzare.(proprioattività).

Ai ragazzi bisogna fare esempi reali, concreti ,proporgli associazioni di immagini per fare loro ricordare più facilmente ciò che si vuole.

Su questo ho sperimentato un sistema che fa capire a tutti qual è il punto esatto dove loro devono colpire la palla nel palleggio, il "PUNTO DI FORZA".

Durante le prime lezioni intervengo sui ragazzi in modo che questo "P.D.F" ,che diventerà una parola chiave, non resti una cosa astratta ma venga capita come vero e unico punto per colpire il pallone in modo corretto.

Dico ai ragazzi: "fatemi vedere come mettereste le braccia se doveste spingere una grossa e pesante porta ? Come fate quando doveste spingere un'automobile?. Braccia basse?... Braccia indietro?... Braccia laterali?...

Di fronte a tante posizioni individuali più o meno corrette ,allora, intervengo con tre prove. Faccio prendere un pallone a testa ,dico loro di tenere la palla con due mani con le braccia alte . Mi avvicino

a loro spingo con forza sulla palla cercando di far capire loro qual è il punto dove riescono ad avere più forza e quindi a resistermi. A seconda dell'altezza dei ragazzi li faccio mettere in piedi o in ginocchio.

Prova 1): con le braccia flesse e basse
Prova 2): con le braccia flesse indietro ,e infine
Prova 3) con le braccia alte quasi tese.

Nella 1ª posizione, per quanto il ragazzo sia forte non riuscirà mai a resistere all'allenatore;
Nella 2ª posizione, per quanto il ragazzo sia forte cederà alla forza dell'allenatore;
Nella 3ª posizione, la posizione giusta , il ragazzo si accorge che è l'unica posizione dove riesce a contrastare senza tanta fatica la forza dell'insegnante . In quel punto la forza delle gambe ,la forza del tronco e la forza delle braccia vanno nella stessa direzione e si sommano. Questo punto lo chiamiamo: (PUNTO DI FORZA)

Le tre forze hanno la stessa direzione e perciò al PUNTO DI FORZA e perciò nel "PUNTO DI FORZA" arriva una forza pari alla loro alla loro somma.

Da qui si iniziano tutti gli esercizi di alzata di una palla lanciata dall'allenatore e palleggiata dopo il rimbalzo a terra.

Ogni esercizio va fatto con un obiettivo tattico, che può essere una zona più o meno piccola segnata nel muro ,un plancia con canestro fisso, un canestro mobile, un allenatore su un tavolo, un compagno.

Attraverso questi esercizi si lavora subito sul concetto del tempo che è sempre in relazione con la corretta posizione del corpo e delle braccia.

Se il ragazzo arriva alla palla e la palleggia bassa vuol dire che è in ritardo, cioè ha fatto scendere troppo la palla.

Se il ragazzo arriva alla palla e la palleggia dietro alla testa vuol dire che è in anticipo, cioè è andato troppo sotto alla palla.

Se arriva alla palla in modo corretto mettendosi bene con il corpo e colpendo la palla con le braccia nel PDF, ha il tempo esatto.

Quindi questo fa capire che solo quando ha il tempo esatto è nella posizione corretta.

Ammetto che lavorare su questi concetti vuol dire ,specialmente all'inizio intervenire continuamente chiedendo sempre ai ragazzi se sono in anticipo o in ritardo e cercando di far parlare non solo quello che fa l'esercizio ma anche quelli che stanno in fila e che spesso parlano di altre cose.

Ogni volta che un compagno fa un errore deve essere capito e corretto verbalmente da tutti.

10 ragazzi che ascoltano 100 volte una correzione hanno capito 100 volte una cosa, se ,invece ,è solo uno che ascolta e gli altri chiacchierano ,100 correzioni valgono per 1 e l'allenatore per ottenere lo stesso risultato di prima dovrebbe farne 1000.

Quindi esigere durante questi allenamenti massima concentrazione e soprattutto costringerli ad intervenire verbalmente sul "TEMPO" e sul "PDF" anche quando l'alzata la fa un altro.

Il bello di questo metodo è che il "PDF" che hanno memorizzato nell'alzata, servirà anche per: il palleggio in salto a due mani , a una mano, per il pallonetto, per la battuta da sopra, per schiacciata, e per il muro, con un notevole guadagno di tempo per loro e per noi allenatori.

CIAO da GIAN.FRST.